

Lifelines

from the National Cancer Institute



Lo que la comunidad LGBT debe saber sobre el tabaquismo y el cáncer

Por el Instituto Nacional del Cáncer

El consumo de tabaco cobra anualmente las vidas de 40 000 lesbianas, gays, bisexuales y transexuales (conocidos como la comunidad LGBT), según la Sociedad Americana contra el Cáncer. El tabaquismo es una causa importante de muchas enfermedades serias, tales como cáncer, enfermedad cardíaca y accidentes cardiovasculares. Y según los resultados de un informe del Instituto de Medicina, publicado en 2011, los índices de consumo de cigarrillos en la población adulta de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales son más altos que en la población adulta heterosexual.

Cualquier momento es bueno para diferenciar entre mito y realidad cuando se trata del tabaquismo y el cáncer de pulmón. Entonces, ¿cuál es la realidad?

Estos son los hechos que usted debería conocer:

- 1. El tabaquismo causa la mayoría de los casos de cáncer de pulmón.**
- 2. La mejor manera de evitar el cáncer de pulmón es no fumar.**
- 3. Dejar de fumar a cualquier edad disminuye considerablemente el riesgo de contraer cáncer de pulmón y otras enfermedades relacionadas con el tabaco.**

Estos son los datos científicos: El tabaquismo causa aproximadamente el 90% de los casos de cáncer de pulmón en los hombres y el 80% en las mujeres. En general, el tabaquismo causa casi medio millón de muertes prematuras al año en Estados Unidos. En muchas áreas, los índices de tabaquismo entre la población LGBT son más altos que entre aquellas personas que se identifican como heterosexuales, lo cual significa que las personas LGBT tienen un mayor riesgo de enfermedades y muerte.

Fecha de publicación: Julio de 2013

¿Está usted buscando ayuda para dejar de fumar? El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) tiene varios recursos gratis para ayudarle a dejar de fumar. Puede comunicarse con nosotros por teléfono, Internet, aplicaciones móviles y mensajes de texto:

Por teléfono

- La línea telefónica para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer le permite conversar gratuitamente con un asesor para dejar de fumar. Usted puede llamar gratuitamente al 1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT) dentro de Estados Unidos, de las 8 de la mañana a las 8 de la noche, hora del Este, de lunes a viernes.
- El 1-800-7848-669 (1-800-QUIT-NOW) es otra línea telefónica gratuita donde encontrará asesoría, un plan personalizado y materiales para ayudarse a sí mismo a dejar de fumar, así como información actual sobre medicamentos para ayudarle a abandonar este hábito.
- Para conocer más sobre las líneas para dejar de fumar, consulte la página de preguntas y respuestas de Smokefree.gov en: <http://espanol.smokefree.gov/hable-con-un-experto>.

Por Internet

- El programa de mensajería instantánea en inglés del NCI, LiveHelp (<https://livehelp.cancer.gov/>), le permite obtener información y consejos sobre cómo dejar de fumar por medio de un chat interactivo y confidencial con un especialista en información del Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI, de las 8 de la mañana a las 11 de la noche, hora del Este, de lunes a viernes.
- Encuentre herramientas para ayudarle a dejar de fumar, incluidas una guía paso a paso para dejar el hábito y estadísticas sobre temas relacionados con el abandono del tabaquismo en Smokefree.gov. Las páginas www.Espanol.Smokefree.gov, www.Women.Smokefree.gov y www.Teen.Smokefree.gov, la cual tiene una sección especial para la comunidad LGBT (www.Teen.Smokefree.gov/LGBTSmoking.aspx), ofrecen recursos y herramientas adicionales para poblaciones específicas, así como enlaces a comunidades de apoyo en línea (<https://www.facebook.com/#!/smokefree.women?fref=ts> y <https://www.facebook.com/#!/SmokefreeTeen?fref=ts>).

Teléfonos inteligentes y aplicaciones

- SmokefreeTXT (<http://espanol.smokefree.gov/smokefreetxt-espanol>) es un programa gratuito de mensajería de texto que ofrece motivación, consejos y sugerencias para ayudar a los fumadores a dejar de fumar definitivamente. Este servicio está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana. El programa de mensajería de texto, disponible en español y en inglés, comienza 2 semanas antes del día que usted haya escogido para dejar de fumar y dura 6 semanas después de la fecha en que usted dejó de hacerlo. (Su proveedor de servicios telefónicos aplicará la tarifa normal si usted no tiene un plan de mensajería de texto ilimitado).
- En Smokefree.gov <http://www.smokefree.gov/apps/> encontrará también una serie de aplicaciones para teléfonos inteligentes que ayudan a sus usuarios a dejar de fumar. QuitPal del NCI es una aplicación interactiva con comprobadas estrategias para dejar de fumar que los usuarios pueden utilizar para fijar metas, controlar los hábitos, seguir el progreso y comunicarse en las redes sociales. Los adolescentes pueden descargar QuitSTART, en donde encontrarán sugerencias rápidas específicas para ellos, herramientas para el control del estado de ánimo y juegos interactivos que ayudan a controlar los fuertes deseos de fumar. La aplicación Smokefree QuitGuide ofrece a los usuarios información paso a paso, de fácil acceso, para dejar el cigarrillo.

Su proveedor de atención médica también puede ofrecerle apoyo, recursos y medicamentos para ayudarle a dejar el hábito.

Para obtener más información sobre el cáncer de pulmón, visite el sitio web del Instituto Nacional del Cáncer (NCI) en <http://www.cancer.gov/espanol/tipos/pulmon> o llame al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). El NCI cuenta con una gran variedad de información acerca del riesgo de contraer cáncer de pulmón, prevención, exámenes selectivos de detección, tratamiento y estudios clínicos así como muchos otros temas

Para más información sobre temas de salud en la comunidad LGBT, puede consultar este enlace del seminario virtual del NCI *Research to Reality* del 18 de junio en [Cultural Competency and LGBT Health Disparities: Identifying Barriers and Tailoring Strategies](#). Usted también puede ver la videoconferencia (en inglés) que tuvo lugar el 27 de junio en el siguiente enlace [NIH "Listening Session" on LGBT issues](#).

El Instituto Nacional del Cáncer, NCI, dirige el Programa Nacional de Cáncer y el esfuerzo de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) para reducir significativamente la prevalencia del cáncer y mejorar las vidas de los pacientes con cáncer y de sus familias, por medio de la investigación sobre prevención y biología del cáncer, la creación de nuevas intervenciones y la capacitación y mentoría de nuevos investigadores. Para obtener más información sobre el cáncer, visite el sitio web del NCI en www.cancer.gov/espanol (o m.cancer.gov/es desde su dispositivo móvil) o llame al Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). Más artículos y videos de Líneas Vitales, una serie culturalmente relevante, se encuentran en <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/lineas-vitales>.

Fecha de publicación: Julio de 2013